

MARÇO AZUL MARINHO



***Câncer de Intestino – Prevenção,
diagnóstico precoce e qualidade de vida.***



Sindicato Nacional dos Trabalhadores na Proteção ao Voo

SNTPV



Neste guia você encontrará:

Março Azul Marinho	Página 2
O que é o câncer de intestino?	Página 3
Epidemiologia - incidência no Brasil e no mundo.....	Página 4
Principais fatores de risco.....	Página 5
Sinais e sintomas.....	Página 5
Diagnóstico e chances de cura.....	Página 6
Tratamento.....	Página 7
Fatores de risco no ambiente de trabalho - Proteção ao Voo.....	Página 8
Mensagem final.....	Página 9
Referências	Página 10
Colaboradores	Página 11



Março Azul-Marinho

O março Azul-Marinho é uma campanha voltada para a conscientização, prevenção e detecção precoce do câncer de intestino (colorretal).

O Sindicato Nacional dos Trabalhadores na Proteção ao Voo (SNTPV) reforça a importância da informação, diagnóstico precoce e acesso a hábitos saudáveis, especialmente para trabalhadores que enfrentam desafios no ambiente profissional, como escalas de revezamento e dificuldades para manter uma alimentação equilibrada.

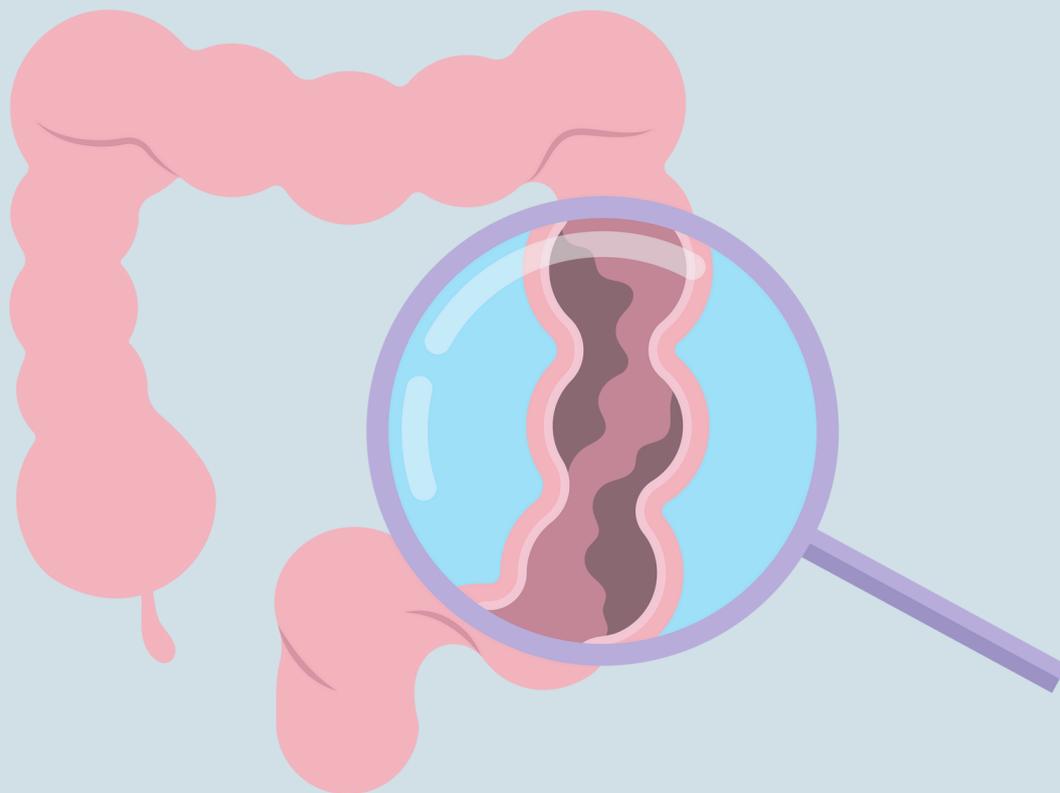




O que é o câncer de intestino?

O câncer de intestino (ou câncer colorretal) se desenvolve no cólon ou no reto, partes do intestino grosso. Ele geralmente começa com pólipos adenomatosos, que são lesões benignas que podem evoluir para câncer ao longo do tempo.

Esse é um dos cânceres mais comuns no mundo e está diretamente relacionado a fatores de alimentação, estilo de vida e histórico familiar.





Epidemiologia - incidência no Brasil e no mundo

No Brasil:

- 3º câncer mais incidente entre homens e 2º entre mulheres;
- 46.000 novos casos anuais estimados para o triênio 2023-2025;
- 3ª principal causa de morte por câncer no país.

No Mundo:

- 3º tipo de câncer mais diagnosticado globalmente;
- 2ª principal causa de morte por câncer no mundo;
- Incidência crescente nos países ocidentais devido a hábitos alimentares inadequados e sedentarismo.

Estatísticas entre os sexos:

Homens têm uma incidência ligeiramente maior do que mulheres, especialmente acima dos 50 anos;

Mulheres tendem a ter uma evolução mais lenta da doença, devido a diferenças hormonais.

A detecção precoce pode reduzir significativamente a mortalidade!



Principais fatores de risco

- **Idade avançada** (maior risco após os 50 anos);
- **Histórico familiar** de câncer de intestino ou pólipos;
- **Doenças inflamatórias** intestinais (como Doença de Crohn e Retocolite Ulcerativa);
- **Alimentação pobre em fibras** e rica em carnes processadas;
- Obesidade e **sedentarismo**;
- Consumo excessivo de **álcool e tabagismo**.

A adoção de hábitos saudáveis pode reduzir o risco da doença!

Sinais e sintomas

- **Alteração** no hábito intestinal (diarreia ou constipação prolongada sem causa aparente);
- **Sangue** nas fezes (vermelho vivo ou escurecido);
- **Dor ou desconforto** abdominal frequente;
- **Perda de peso** inexplicável;
- **Anemia** sem causa conhecida.

Caso perceba esses sintomas, procure um médico imediatamente!



Diagnóstico e chances de cura

Exames de rastreamento:

- **Pesquisa de sangue oculto** nas fezes (detecta pequenos sangramentos);
- **Colonoscopia** (exame fundamental para identificar e remover pólipos antes que evoluam para câncer);
- **Sigmoidoscopia** flexível (avalia parte do intestino grosso).

Chances de cura com diagnóstico precoce:

- Estágio inicial (I e II): Taxa de sobrevivência em cinco anos pode chegar a 90%.
- Estágio avançado (IV): Taxa de sobrevivência inferior a 15%.



O rastreamento deve ser iniciado aos 45 anos ou antes, dependendo do histórico familiar!

Tratamento

- Cirurgia – Remoção do tumor e, em alguns casos, parte do intestino;
- Quimioterapia – Recomendada para pacientes em estágio III e IV; em estágio II, avaliada caso a caso;
- Radioterapia – Uso de radiação para reduzir ou destruir o tumor;
- Terapias-alvo – Tratamentos personalizados para determinados tipos de câncer.

O tratamento é individualizado e deve ser discutido com um médico especialista.



Fatores de risco no ambiente de trabalho - Proteção ao Voo

Os profissionais representados pelo SNTPV trabalham em escalas de revezamento contínuo e em horários administrativos, muitas vezes enfrentando condições que podem aumentar o risco para o câncer de intestino:

- **Alimentação inadequada** – Nos aeroportos, há predominância de alimentos processados e ultraprocessados;
- **Privação de sono** – Alterações no ritmo circadiano afetam a imunidade;
- **Estresse crônico** – Pode afetar a digestão e a resposta inflamatória;
- **Sedentarismo** – Longos períodos sentados aumentam o risco de doenças intestinais;
- **Mobilidade urbana ruim** – Reduz o tempo disponível para exercícios físicos e alimentação saudável.



Atenção aos hábitos no ambiente de trabalho! Mantenha consultas médicas regulares.





Mensagem final

O câncer de intestino pode ser prevenido e tratado quando diagnosticado precocemente!

A alimentação equilibrada, a prática de exercícios físicos e os exames preventivos são as melhores formas de reduzir o risco da doença. Se você percebe mudanças no seu corpo, não ignore os sinais!

A informação é a melhor aliada para salvar vidas! Compartilhe esta cartilha!

SNTPV – Cuidando da saúde de quem mantém os céus seguros!



Referências

1. **INSTITUTO NACIONAL DO CÂNCER (INCA). Estimativa 2023: Incidência de câncer no Brasil.** 2023. Disponível em: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2023/09/1510486/estimativa-2023.pdf>. Acesso em: 05 mar. 2025.
2. **ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE (OPAS/OMS). Câncer colorretal: dados e prevenção.** 2023. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/search/r?keys=c%C3%A2ncer+no+intestino>. Acesso em: 05 mar. 2025.
3. **BIBLIOTECA VIRTUAL EM SAÚDE (BVS). Falando sobre câncer de intestino.** 2023. Disponível em: https://docs.bvsalud.org/biblioref/2020/09/803063/falando_sobre_cancer_de_intestino.pdf. Acesso em: 05 mar. 2025.
4. **BIBLIOTECA VIRTUAL EM SAÚDE (BVS). Detecção precoce do câncer.** 2021. Disponível em: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2021/07/1281660/deteccao-precoce-do-cancer-1.pdf>. Acesso em: 05 mar. 2025.
5. **BIBLIOTECA VIRTUAL EM SAÚDE (BVS). Câncer de intestino: prevenção e controle.** 2023. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/porta1/resource/pt/biblio-846851>. Acesso em: 05 mar. 2025.





Colaboradores

Conteúdo:

- **Silvia Pinheiro**

PNA-AIS no C-AIS GL

Diretoria de Comunicação do SNTPV

Graduanda em Farmácia

- **Lisandro Henrique de Sousa Koyama**

Controlador de Tráfego Aéreo

Diretor de Saúde do SNTPV

Bacharel em Farmácia

Pós graduado em:

Farmacologia e Interações Medicamentosas

Gerontologia

Edição:

- **Isabela Pinho**

Diretoria de Comunicação

- **Silvia Pinheiro**

Diretoria de Comunicação

[Acesse os links nesse PDF para ver mais conteúdo](#)



Sindicato Nacional dos Trabalhadores na Proteção ao Voo

 @sntpvenav

 sntp.org.br

